







# Comisión

DE

## SALUBRIDAD DURAZNO

Preocupándose la Comisión de llamar en la mejor forma el cometido que le está encargado de defensa y protección á la salud pública y, en previsión de que pudiera alcanzarnos el contagio de la epidemia que azota a los países vecinos; y teniendo presente los casos de enfermedad sospechosa, que registran los diarios de la Capital, ha resuelto hacer una nueva publicación de las medidas higiénicas y profilácticas aconsejadas por el señor doctor en Medicina y Cirugía don A. d'oflo Pastor Miralles.

Se riega al pueblo acepte y pratique dichos consejos médicos por que de ello resultará un beneficio para todos los habitantes del departamento.

### EL CÓLERA

Jamás se contagia uno del cólera, si se conserva limpio y es muy fácil de conserva limpio según las exigencias de una higiene racional.

### DR. DAREMBERG

Siempre he tenido la firme convicción, que el médico no solo tiene la sagrada misión de volver la salud al que desgraciadamente la ha perdido, sino que debe enseñar la manera de preaverse contra cierta clase de enfermedades, y tranquilizar á la humanidad, demostrando, que con una buena higiene, estas quedan reducidas á menos de un tercio de su terrible importancia.

Cómo dice muy bien el sabio Médico Francés doctor Daremberg; no se es atacado del cólera cuando se es usado, ó mejor dicho cuando se sujeta á los verdaderos preceptos de una higiene racional; y esto es muy fácil.

Voy á dar aquí unas ligeras indicaciones, las cuales deben seguirse con todo rigor, pues si así lo hacen tienen casi garantido el librarse del flagelo, en el desgraciado caso que este nos visitara.

Estas indicaciones, las voy a dividir para mayor claridad de mis lectores, en dos clases; 1º las que se refieren á la higiene del individuo, y 2º á las que se refieren á las de la casa en que se habita.

En tiempo de epidemia cólerica se debe ser muy sobrio en los placeres de la mesa para evitar toda enfermedad del aparato gástrico y testinal. No hay que olvidar que un buen jugo gástrico es el mejor antidiálogo para el veneno cólerico. Se comerá lo q'tenga por costumbre el individuo procurando que las verduras legumbres frutas y demás sustancias alimenticias, se laven bien antes de cocinarlas con agua acabada de hervir, ó que contenga ochenta centigramos de ácido cítrico ó tartárico por litro.

Es necesario destruir de una vez por errónea y falsa la creencia vulgar que se tiene de que los alcoholicos son preservativos del cólera. Muy al contrario el abuso del alcohol en unos y hasta el uso moderado en otros produzca catarras gástricas preparando el campo para que si se llega á ingerir el bacillus virgula produzca fatales resultados.

Un sabio médico ruso el doctor Menthnikoff, en su obra sobre las asociaciones microbianas ha demostrado que no basta el ingerir el microbio del cólera para que la enfermedad se desarrolle es necesario ademas que en el estomago, haya una flora de microrganismos de otras clases; y para evitar en lo posible estas asociaciones microbianas, todo individuo debe tomar setenta y cinco centigramos de Nastol ó Benzo-Nastol, en una oblea, después de cada comida, ó sea dos ó tres veces al dia dicha dosis.

Procurará beber el agua hervida ó acidulada ya con ácido cítrico, tartárico ó clorídrico al gusto del paladar de cada uno. La leche debe hervirse para hacer uso de ella; ó en caso contrario, hacer lavar la ubre de la vaca y las manos del que la ordena con una solución antiséptica.

El individuo debe lavarse varias veces al dia, la cara y las manos con soluciones antisépticas q'deben tenerse de antemano preparadas. Aconsejo el uso ademas de jabones al bicloruro.

Debe resguardarse de las corrientes de aire estando sudado, pues los enfriamientos bruscos, son perjudiciales.

Es bueno llevar el vientre abrigado con una sábana.

En lo que se refiere á la higiene de las habitaciones debe vigilar los alibes y las letrinas. En los primeros obligará al que saque el agua, á lavarse con soluciones anti septicas cada vez que vaya á hacer dicha faecia, lavando también con dichas soluciones el valde y demás utensilios.

Debe hacerse una completa desinfección de la letrina, varias veces al dia con soluciones fuerte de bicloruro ó ácido sulfúrico.

Procurará la desinfección de los vasos de noche, con las mismas soluciones.

Si apesar de todas estas precauciones el individuo siente mal estar, ó se le presenta alguna ligera diarrea, debe guardar cama en seguida y dieta absoluta permitiéndole solo alguna ligera infusión de Te, ó de menta con algura cuchara de Cónac bueno ó Rom interín llama á su médico y se sujeta con todo rigor, al tratamiento que este último le indique.

Creo que el cólera que actualmente asfixia al Brasil y la Argentina es un cólera en vías de aclimatación y atenuado, perdiendo parte de su virulencia.

Antes se creía que este se comunicaba solo del hombre al hombre, pero la medicina con sus adelantos ha demostrado que el sol y el agua son los grandes agentes para su propagación.

**A. P. Miralles.**

Durazno, Marzo 14 de 1895.

ALFREDO PARODI—Presidente.

Vocales—Dr. ISIDRO REVERT, CORONEL BRAULIO M. ISLAS, TOMÁS C. de SOUZA, JUAN ITUZARRY, JOSÉ D. ARGUEDA, PABLO CEVA—Secretario.

Tip. "El Argos."